

第1回

# 「元気な高齢期は1日にしてならず」

人生80年時代を前向きに過ごすためには、働きざかりの頃から人生設計と準備をしておくことが大切です。80歳代まで元気に生きるための“アクティブエイジングのすすめ”として、高齢期を迎えるまでの健康面の準備や将来の転倒・寝たきり防止のため、簡単な実技指導を交えながら、生活に根ざした気軽な運動の実践について講演いたします。

参加費  
無料

◎日時 平成20年 **7月30日**(水) 18:15~21:00 (開場17:45)

◎会場 女性と仕事の未来館 ◎定員 250名 ◆お申込みは、裏面をご覧ください。

## 「人生の質(QOL)を高める、 アクティブエイジングのすすめ」

基調講演:

**折茂 肇先生**

健康科学大学 学長

医療法人社団

こころとからだの元氣プラザ  
学術顧問



## 「生活に根ざした運動を見直そう ～生活体育のすすめ～」



**植木 章三先生**

東北文化学園大学

医療福祉学部保健福祉学科 教授

◆実技指導:「生活体育～座って健康体操」

※当日は、運動に利用しますのでタオル等をご持参ください。

◎主催 財団法人 東京顕微鏡院 / 医療法人社団 **こころとからだの元氣プラザ**

◎後援(予定) 厚生労働省、東京都、(財)骨粗鬆症財団、(財)長寿科学振興財団、日本抗加齢協会



## ◎シリーズ『働きざかりから始める、人生80年時代の健康づくり』

戦後、わが国の平均寿命は、生活環境の改善や、医学の進歩により急速に伸び、厚生労働省の平成18年簡易生命表によると、男性の平均寿命は79.00歳、女性の平均寿命は85.81歳ですが、その一方で、現代の食生活、運動習慣などを原因とする生活習慣病が増え、寝たきりなどの要介護状態になってしまう人々も増加しています。

このシリーズは、特に働きざかりからの健康づくりの重要性に着目し、「健康寿命(寝たきりにならない状態で自立して生活できる期間)の延伸」や「生活の質の向上」に役立つよう、企画しています。

第2回

9月10日(水)

### “更なる年”をイキイキ生きる出発点 男と女の更年期—ケアとつき合い方—

堀江 重郎先生(帝京大学 医学部泌尿器科学講座 主任教授) 小田 瑞恵先生(女性のための生涯医療センターViVi 所長)

更年期をイキイキとした高齢期への助走期間としてとらえなおし、男性・女性のそれぞれの更年期について、身体やこころの変化とそれに伴う症状、そしてそれらの解消法や日常生活での注意点などをご紹介します。

第3回

11月19日(水)

### 睡眠障害とこころの病—事例と対策—

井上 雄一先生(財団法人神経研究所附属 代々木睡眠クリニック院長、睡眠学センター部長)

働きざかりにも増加していると言われていた睡眠障害。こころの病の事例とその対策、加齢とともに浅くなる眠りについて、質の高い睡眠を得るにはどうしたらよいか、ライフステージごとの睡眠対策など、「睡眠」から考える健康づくりをご紹介します。